

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

В.І. Сасовська, Г.П. Грибан

У наш час набуло актуальності питання здорового способу життя. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викоренення шкідливих звичок, раціональне харчування, оптимальний руховий режим. Більшість студентів розпочинають здоровий спосіб життя відмовою від шкідливих звичок, таких як куріння і вживання спиртних напоїв, адже куріння не тільки погіршує здоров'я, але й забирає сили в прямому розумінні цього слова. Як встановили вітчизняні вчені, через 5–9 хвилин після викурювання лише однієї сигарети м'язова сила знижується на 15 %, ті студенти, які серйозно займаються спортом знають про це, і як правило не курять.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування студента. До нього входить: прийняття їжі тільки при відчутті голоду; відмова від їжі перед сном; прийняття їжі повинно складатися із різних продуктів, які є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин; обов'язковий час для засвоєння їжі.

У той же час аналіз динаміки харчування різних груп населення за даними Держкомстату України свідчить, що за останні роки суттєво порушилася структура харчування українців, знизилася споживання м'яса, молока, риби, рослинної олії, фруктів. Проте суттєво зросло споживання картоплі. Понад 62,7 % українців з низьким рівнем сукупних витрат, до яких переважно відносяться студенти, споживають в основному картоплю і хліб. Аналогічні дані були отримані в дослідженнях (Г.П. Грибан, 2003), які підтвердили, що раціон студентів збіднів на біологічно повноцінні продукти тваринного походження, рибу, пектин та клітковину, які регулюють діяльність товстого кишечника. Водночас у меню студентів зросла кількість простих вуглеводів і тваринних жирів. Тому, студентам, які мають хронічні захворювання, необхідно дотримуватися дієти [1].

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішуючі задачі зміцнення здоров'я і розвиток фізичних особистостей молоді, збереження здоров'я і рухових звичок. При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізує діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м'язова і кістково-зв'язкова система.

Ціллю фізичного виховання у ВНЗ являється формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, формування необхідності студентів у фізичному самовдосконаленні, а також в підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю [2, 3].

Отже, здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя, тому проблема здоров'я - кардинальна для всього людства. Ми з'ясували, що на здоров'я студента впливають багато чинників, серед яких виділяють: правильне харчування, здоровий сон, оптимальний руховий режим, відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук. – Т.: Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
2. Коробков А.В. Фізичне виховання / А.В. Коробков, В.А. Головін, В.А. Масляков. – М.: Виш. школа, 1983.
3. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів / В. Маркова. – М., 1998.